

♥ ¿Está bien dejar dormir al bebé de mi mejor amiga sobre mi cama de agua?

Las camas de agua no son seguras para los bebés pues son demasiado blandas. Nunca deje a un bebé solo ni lo ponga a dormir en:

- ♥ Camas de agua
- ♥ Camas de adultos o de niños mayores
- ♥ Sillones

♥ ¿Puede ahogarse mi nieto si escupe mientras duerme boca arriba?

♥ ¡No! Muchos estudios nos hacen saber que el poner al bebé a dormir boca arriba no le hará ahogarse. Tal vez recordará una época en que los expertos nos decían que sólo debíamos poner al bebé a dormir boca abajo, pero eso ha cambiado. Ahora los médicos y las enfermeras nos dicen que los bebés saludables deben dormir de espaldas.

♥ ¿Es la cuna del bebé un lugar seguro?

La cuna del bebé es un lugar seguro:

- ♥ Si está en buenas condiciones de uso.
- ♥ Si las barras tienen la debida distancia entre sí (unos 7 cm)
- ♥ Si no se deja en ella ningún objeto blando, almohadas, juguetes de felpa, etc.
- ♥ Si el colchón es firme.
- ♥ Si usted no puede poner más de dos dedos entre el colchón y la baranda de la cuna.

♥ ¿Qué más debo saber sobre la manera de mantener seguro a mi bebé?

¡Fíjese en el interior para averiguar!



¡Diríjase a nuestro website!

www.health.utah.gov/CASH

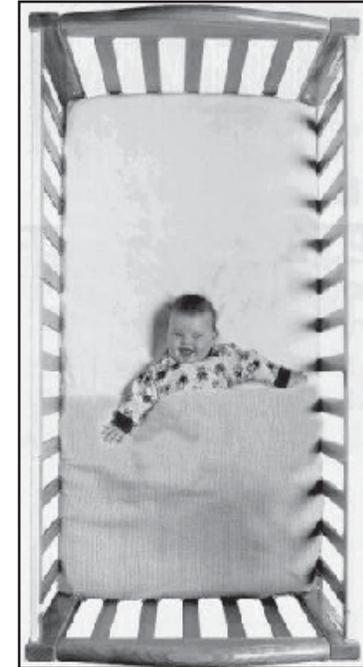
Para más información sobre la seguridad de los bebés al dormir o para solicitar este folleto, llame al Departamento de Salud del Estado de Utah al (801) 538-9459 o a la línea directa de Baby Your Baby al 1-800-826-9662.

Utah Department of Health CFHS/CASH
P.O. Box 142001
Salt Lake City, UT 84114-2001
(801) 538-9459



Utah
Department
of Health

¡Mantenga a su bebé seguro mientras duerme!



♥ ¿Está bien dejar dormir al bebé de mi mejor amiga sobre mi cama de agua?

♥ ¿Puede ahogarse mi nieto si escupe mientras duerme boca arriba?

♥ ¿Es la cuna del bebé un lugar seguro?

♥ ¿Qué más debo saber sobre la manera de mantener seguro a mi bebé?

¡Fíjese en el interior para averiguar!

Los bebés no siempre están seguros mientras duermen. De hecho, hay veces que los pequeños se lastiman o hasta mueren mientras están durmiendo. Sabemos que no quiere estar preocupada mientras sube a dormir. Ajustese a las siguientes sencillas sugerencias para que su niño esté protegido mientras duerme.



Pruebas rápidas

Use las siguientes pruebas para comprobar que el bebé esté durmiendo en un lugar seguro:

✓ Vea que la barandas de la cuna estén lo suficientemente juntas tratando de hacer pasar una lata de refresco entre ellas. Si no puede hacer pasar la lata, la cuna pasa la prueba.

✓ Fíjese si el colchón calza bien en la cuna. Si sólo puede poner dos dedos entre los costados de la cuna y el colchón, la cuna pasa la prueba.

✓ Verifique la temperatura de la habitación. Si el termostato registra más o menos 70 grados, entonces pasa la prueba.

¡Siga leyendo para averiguar más!

El bebé de espaldas

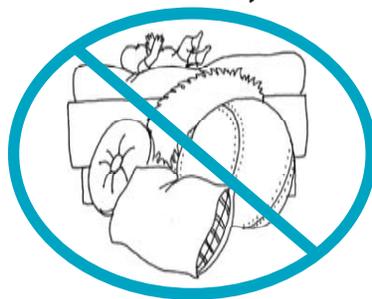
Ponga al bebé boca arriba para reducir los riesgos de SIDS (Síndrome de muerte infantil súbita).

No permita que el bebé tenga mucho calor:

- ♥ Mantenga la temperatura de la habitación en aproximadamente 70 grados (Fahrenheit)
- ♥ El bebé sólo necesita una manta liviana

Haga que la cuna del bebé sea segura:

- ♥ Las barras de la baranda no pueden tener una separación entre sí de más de 7 cm
- ♥ El colchón debe calzar ajustadamente en la cuna
- ♥ No deje al bebé en una cama de agua, un sillón, junto a una almohada o almohadón, ni en una cama de adulto o niño mayor.



¿Puede ver la cara del bebé?

Para que el bebé no se cubra la cara con una manta:

- ♥ Ponga al bebé al fondo de la cuna y cúbralo con sólo una manta
- ♥ O ponga al bebé en un sobre acolchado en vez de cubrirlo con una manta



¿Duro o blando?

El bebé necesita dormir en una superficie firme. No ponga nada que sea blando en la cuna junto al bebé. Cualquier cosa que sea blanda hace que al bebé le resulte difícil respirar. Mantenga estas otras cosas blandas lejos del alcance del bebé mientras duerme:



- ♥ Animales de felpa
- ♥ Almohadas
- ♥ Acolchados
- ♥ Mantas
- ♥ Almohadones
- ♥ Pieles

Si usted duerme con su bebé:



No use medicamentos, alcohol ni drogas que puedan hacer difícil que se despierte



No comparta su cama con el bebé si usted fuma. Los bebés que respiran el humo del tabaco son más propensos a enfermarse o hasta morir de SIDS

♥ Quite de la cama objetos blandos como acolchados, almohadas y mantas

♥ Asegúrese de que no haya aberturas en las que el bebé pueda caer, como ser entre la cama y la pared

¡Mantenga estas cosas lejos del bebé!

♥ Cables o cordeles. Puede encontrar estas cosas en cortinas, persianas, juguetes, aspiradoras y bolsas de ropa para lavar

♥ Bolsas de plástico o envoltorios. Deshágase de las bolsas de la tintorería o cualquier otro envoltorio de plástico